

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»

Приволжского района г. Казани

«Рассмотрено»

Руководитель МО
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»

Сидорова Е.В.

Протокол № 1 от
« 26 » августа 20 22 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»

А. Т. Замалдинов

« 26 » августа 20 22 г.

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»

А. Т. Замалдинов

Приказ № 286
« 29 » августа 20 22 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Пояснительная записка)

По физической культуре

Уровень образования: среднего общего образования.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол №1

« 29 » августа 20 22 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Для 10-11 классов:

1. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Лицей №186-«Перспектива» Приволжского района г. Казани;
2. Положение о рабочей программе педагога МБОУ «Лицей №186-«Перспектива» Приволжского района г. Казани;
3. Учебный план МБОУ «Лицей №186-«Перспектива» Приволжского района г. Казани;
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» в объёме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 часа в неделю в 10-11 классе. Всего 204 ч.

Для реализации программного материала используются учебники:

Образец (основное общее образование, предмет: физическая культура)

1. Матвеев А.П., Физическая культура 10-11 классы: учебник. - М.: Просвещение, 2019г.

Класс	Количество недель	Количество часов	Количество часов по четвертям
10	34	102	1 четверть-24 2 четверть-21 3 четверть-33 4 четверть-27
11	34	102	1 четверть-24 2 четверть-21 3 четверть-33 4 четверть-27

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни **Метапредметные результаты:**
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- определение общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Регулятивные

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия,
- руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по за данным критериям (под руководством учителя); вносить коррективы в свою работу;
- продумывать последовательность упражнений;
- составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; П координировать взаимодействие с партнёрами в игре; организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул

Познавательные

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; П осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- осуществлять поиск необходимой информации использования справочных материалов.

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр; П устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные результаты

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, добровольное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозированной нагрузкой;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; П
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; П
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Изучая содержание раздела «Знания о физической культуре», обучающийся научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участия в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта;
- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий, планировать режимы двигательной активности, отбирать содержание для занятий оздоровительными формами физической культуры;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учётом индивидуальных показателей здоровья.

Осваивая содержание раздела «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой», обучающийся

научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;
- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях физической культурой с учётом показателей здоровья, интересов и

и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятия физическими упражнениями разной направленности,

- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях физической культурой с учётом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регуляции массы тела;

выполнять спортивное комплекс ГТО, основать технику упражнений и повышать уровень развития основных физических качеств);

- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности. *Обучающиеся получают возможность научиться:*
- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- участвовать в массовых соревнованиях по национальным видам спорта.

Овладевая содержанием раздела «Физическое совершенствование», обучающийся научится:

- выполнять комплекс упражнений лечебной физической культуры для разных форм нозологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присутствующих массовым профессиям;
- выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определённых индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг и др.);
- выполнять комплексы упражнений и технические действия физической подготовкой, направленно ориентированной на выполнение нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приёмы);
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приёмы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (лёгкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, спортивные игры). *Обучающийся получает возможность научиться:*
- выполнять упражнения физической подготовкой, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта, и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, выполнять нормативы физической подготовки для учащихся данного возраста.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; □ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические требования и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

10 класс

Ученик научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;

Ученик научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;
- анализировать работоспособность, предпринимать раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой;
- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;
- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях физической культурой с учётом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической способности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельной подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, осваивать технику упражнений и повышать уровень развития основных физических качеств;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.
- выполнять комплекс упражнений лечебной физической культуры для разных форм нозологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присутствующих массовым профессиям;
- выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определённых индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг и др.);
- выполнять комплексы упражнений и технические действия физической подготовки, направленно ориентированной на выполнение нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приёмы);
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приёмы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (лёгкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, спортивные игры).

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта;

- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий, планировать режимы двигательной активности, отбирать содержание для занятий оздоровительными формами физической культуры;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учётом индивидуальных показателей здоровья.
- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • участвовать в массовых соревнованиях по национальным видам спорта.
- выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта, и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, выполнять нормативы физической подготовки для учащихся данного возраста.

11 класс

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; П владеть техникой выполнения

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; П владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- осуществлять организационно-методическую деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета Физическая культура 10-11 классы

10 класс

1.3.Знания о физической культуре 12 ч

Физическая культура как социальное явление 4 ч

Физическая культура как часть культуры общества и человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе. Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека 8 ч

Что понимать под здоровьем человека. Физическая культура и физическое здоровье. Физическая культура и психическое здоровье. Физическая культура и психические процессы. Физическая культура и психические состояния человека. Физическая культура и социальное здоровье. Самовоспитание нравственных качеств в процессе занятий физической культурой.

2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой 6 ч

Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни 6 ч

Основы организации индивидуальной досуговой деятельности. Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры.

3. Физическое совершенствование 87 ч

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)

Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Оздоровительные системы физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность 83 ч

Лыжные гонки

Освоение техники лыжных ходов

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «Плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» и пр.

Легкая атлетика

Беговые упражнения. низкий старт до 30 м; - от 70 до 80 м; - до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

смена опоры, подпрыгивание в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

смена опоры двумя шагами в прыжке;

повороты без мяча и с мячом;

комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)

ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками; - передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

- прием мяча, отраженного сеткой;

- игра по упрощенным правилам волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Футбол

Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча
Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости Введение
мяча, удары по мячу

11 класс

1. Знания о физической культуре 16 ч

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека (8 ч)

Физическая культура и профессиональная деятельность. Физическая культура и продолжительность жизни человека. Значение занятий физической культурой в разные периоды жизни человека. Адаптация организма как основа физической подготовки человека

Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека (8 ч) Здоровый образ жизни современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Профилактика и искоренение вредных привычек. Личная гигиена как компонент здорового образа жизни. Оздоровительные системы физической культуры и здорового образа жизни современного человека. Аэробная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах и ушибах

2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой 12 ч

Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом (12 ч)

Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели. Аутогенная тренировка И. Шульца. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Банные процедуры. Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО. Развитие физических качеств средствами из базовых видов спорта.

Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели. Аутогенная тренировка И. Шульца. Дыхательная гимнастика А. П. Стрельниковой. Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Банные процедуры. Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО. Развитие физических качеств средствами из базовых видов спорта.

Физулыурно оздоровительная деятельность (4 ч)

Упражнения корригирующие и профилактической гимнастики. Оздоровительные системы физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность. 73 ч Лыжные гонки

Основные техники лыжных ходов

Одновременный однонаправленный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «Плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» и пр.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: низкий старт до 30 м; - от 70 до 80 м; - до 70 м.

- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Спортивные игры Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча, отраженного сеткой;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Футбол

- Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча
- Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости
- Ведение мяча, удары по мячу

Тематическое планирование учебного предмета

Раздел «Знания о физической культуре» (12 ч)

12

Физическая культура		2
Исторический физкультурно-спортивный комплекс «от олов к груди и обороне»: история и развитие в современном обществе		2
Физическая культура как часть культуры общества и человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе		1
Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации		2
Физическая культура и физическое здоровье		2
Физическая культура и психическое здоровье. Физическая культура и психические процессы. Физическая культура и психические состояния человека		2
Самовоспитание нравственных качеств в процессе занятий физической культурой		1
Раздел «Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни» 6 ч		6
Основа организации индивидуальной досуговой деятельности.		2
Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой		2
Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры		2
Раздел «Физическое совершенствование» 87 ч		87 ч
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)		
Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Оздоровительные системы физической культуры.		4
Легкая атлетика		
Бег 30 м., 60 м., 100 м., 1000 м., 2000 м., Челночный бег, высокий и низкий старт. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег, бег с препятствиями		24
Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол.		
Баскетбол		
Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Ловля и передача мяча двумя руками от груди		
Разучивание игровых комбинаций. Броски в движении		6

Волейбол

	Стойки, перемещения, повороты, остановки; развитие координационных способностей Передачи, прием мяча		
	Нижняя подача мяча, прием подачи		22
	Передачи мяча в парах, тройках. Боковая подача	Футбол	
	Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча		
	Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости		9
	Ведение мяча, удары по мячу. Обводка		
		Лыжная подготовка	
	Одновременный двухажный ход, подъем «Полу ёлочкой» подъем		
	«елочкой», спуск в основной стойке		
	Подъем ступающим шагом, торможение «пугом»		
	Торможение «упором»,		
	Бег на лыжах 2000м, 3000 м.		20
	Итого 10 класс		102 ч
		11 класс	
		Раздел «Знания о физической культуре» (16 ч)	5
	Физическая культура и профессиональная деятельность.		1
	Физическая культура и продолжительность жизни человека.		2
	Значение занятий физической культурой в разные периоды жизни человека.		1
	Адаптация организма как основа физической подготовки человека		1
	Здоровый образ жизни современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.		
	Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Профилактика и искоренение вредных привычек.		
	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни.		
	Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека. Аэробная гимнастика.		

	<p>Одновременный двушажный ход, подъем «Полу ёлочкой» подъем «елочкой», спуск в основной стойке подъем ступающим шагом, торможение «плугом» Торможение «упором», Бег на лыжах 2000м, 3000 м.</p>	
Итого 11 класс		16
		102 ч

Критерии и нормы оценивания по Физической культуре

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
 - отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; П бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; П несинхронность выполнения упражнения.
- Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки) Оценка

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В том случае, когда упражнение выполнено, но с нарушениями техники, выставляется оценка «3». При этом учитываются следующие факторы: количество ошибок, при выполнении упражнения, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Требования к внешнему виду и посещению уроков

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

Спортивная форма учащихся включает в себя:

5-10 классы: синяя футболка и темно-синие спортивные штаны, кроссовки или кеды со светлой подошвой, носки - спортивный костюм, майка, носки, кеды (кроссовки), в соответствии с погодой школы, перчатки.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан:

- подтвердить причину отсутствия запиской запиской запиской справкой или иной официальной документом, который передается учителем физической культуры;

- все обучающиеся освобожденные от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры);

- если урок последний или первый, то по заявлению родителей, учащийся может находиться дома;

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с освобожденными от практических занятий учащимися на предстоящий урок (теоретическое изучение материала, письменные задания, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Если учащийся не имеет спортивной формы:

1) он к занятиям физической культурой не допускается,

2) он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физической культуры.

- Освобожденным учащимся нельзя пользоваться на уроке телефоном, планшетом, ноутбуком, фотоаппаратом.

- Учащиеся, которые не занимаются на уроке, должны сидеть на скамейках в спортивном зале или на площадке зале, портфели должны находиться в раздевалке.
- Ученик не может выходить из спортивного зала без разрешения учителя.
- Учащимся запрещено входить в спортивный зал и находиться на уроке с жевательной резинкой во рту.

Виды работ при отсутствии спортивной формы и после болезни:

- Реферат (5 страниц от руки синей пастой на указанную учителем тему);
- Письменная работа по прошедшим на предыдущих уроках темам;
- Тесты по темам;
- Устные задания по учебникам.

Структура написания реферата

1. Титульный лист (Тема, кто выполнил)
2. Содержание
3. Выводы
4. Использованная литература

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ 10-11 класс

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка						
Челночный бег 3*10 м, сек	7.7	8.2	8.6	8.5	9.1	9.7
Бег 30 м, секунд	4.6	5.1	5.7	5.0	5.4	5.9
Бег 2000м.мин.	Без учета времени					
Бег 300м. мин	55	1.00	1.06	1.00	1.04	1.09
Бег 60 м, секунд	8.8	9,4	10,3	9,4	10,1	10,8
Прыжки в длину с места	220	190	175	200	165	155
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	30	15	5	17	11	5
Наклоны вперед из положения стоя	кулаки	косточки пальцев	подушки пальцев	ладошки	кулаки	подушки пальцев
	50	40	30	37	27	17
Подъем туловища из положения лежа на спине	23	20		20	16	
	Без учета времени					
Бег на лыжах 2 км, мин						
Прыжок на скакалке, 60 сек	115	90	60	135	95	65
Метание т.мяча на дальность	45	37	30	28	23	18
Броски набивного мяча	8	7	6	7	6	5
Вис	35	20	5	25	15	5
Приседания	140	120	90	130	110	80
Приседание на одной ноге	22	12	9	12	7	3
Прыжки через скамейку	45	35	25	35	25	15
Отжимания на // брусьях	5	нет				
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	Верхние нижние (в паре)-20 ат					

дополнительные передачи	стены-10, над головой-10)
Элементы баскетбола, футбола	техника

Стр. упражнения	техника
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника
Штрафные броски	3 2 1
Упражнения на перекладине	техника
Комбинация на бревне, брусьях	техника
Бросок в движении	на скорость с попаданием в кольцо

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

15 (Пегмгзсгс) лист(а,ов)

Директор МБОУ «Лицей №186
«Перспектива» _____ А.Т.Замалидинов

